



ANSIEDAD, PÁNICO Y FOBIAS

La ansiedad y las fobias afectan a alrededor de una de cada diez personas en algún momento de sus vidas. La ansiedad es el sentimiento normal de temor que todos experimentamos cuando nos enfrentamos a situaciones amenazantes o difíciles. Nos puede ayudar a evitar situaciones peligrosas, alertándonos y motivándonos para hacer frente a los problemas. Pero si estos sentimientos de ansiedad son demasiado fuertes, nos pueden llegar a impedir hacer las cosas que queremos.

¿Qué es el pánico?

El pánico es un aumento de la ansiedad súbito e inesperado; como respuesta, uno quiere salir de la situación que lo ha provocado.

¿Qué es una fobia?

Una fobia es un temor a situaciones o cosas que no son peligrosas, y que la mayoría de la gente no encuentra molestas.

¿Qué causa la ansiedad, el pánico y las fobias?

- **Los genes:** Algunas personas nacen más ansiosas que otras. Los estudios científicos sugieren que estos problemas pueden heredarse a través de los genes. Sin embargo, incluso alguien que no es ansioso por naturaleza puede ponerse nervioso ante una situación de tensión.
- **Determinadas circunstancias:** A veces es obvio lo que produce la ansiedad y ésta desaparece cuando se suprime el problema. Sin embargo, algunas circunstancias son tan amenazantes -como accidentes de tráfico o incendios- que la ansiedad permanece incluso mucho tiempo después del accidente. Uno se puede sentir nervioso y ansioso durante meses o años después, incluso aunque haya salido ileso. A esto se le llama "Trastorno de Estrés Postraumático".
- **Las drogas:** Drogas como las anfetaminas, el LSD o el éxtasis, e incluso para algunas personas la cafeína del café, pueden producir ansiedad.

- **Experiencias vitales:** Tanto malas experiencias en el pasado como grandes cambios en el presente- por ejemplo el embarazo, cambio de puesto de trabajo o perderlo, mudarse, etc., pueden producir ansiedad.

¿Cómo se experimenta la ansiedad?

- **Mente:** Se siente preocupado todo el tiempo, cansado, irritable, duerme mal y no puede concentrarse.
- **Cuerpo:** Se elevan las pulsaciones, se experimenta sudoración, tensión muscular, dolores, temblores, respiración profunda, mareos, desmayos, indigestión y diarrea.

Si una persona ya tiene ansiedad, puede llegar a pensar que estos síntomas son signos de una enfermedad grave y esto puede hacer que los síntomas empeoren.

¿Cómo se experimenta el pánico?

Como una sensación de miedo y pérdida de control repentina y abrumadora. Se respira rápidamente, se siente el corazón palpitando con fuerza, se suda y se puede pensar que se va a morir. El comportamiento asociado suele ser intentar salir de la situación tan pronto como sea posible.

¿Cómo se experimenta una fobia?

Como una gran sensación de ansiedad sólo en determinadas situaciones; por ejemplo, si se tiene fobia a los perros, uno se siente ansioso cuando hay perros, pero se siente bien en otros momentos. Como respuesta, se tiende a evitar las situaciones que producen ansiedad, pero con el tiempo esto empeora la fobia. También puede ocurrir que su vida se vuelva cada vez más dominada por las precauciones que toma para evitar tales situaciones. Con frecuencia uno se da cuenta de que no hay peligro real e incluso puede sentirse tonto por la fobia, pero aún así no puede controlarla.

... y también puede sentirse deprimido

La ansiedad y el pánico a menudo van acompañados de sentimientos de depresión, que están asociados con tristeza, pérdida de apetito y con ver el futuro sombrío y sin esperanza.

¿Qué tipo de ayuda hay disponible?

Auto-ayuda

Se pueden aprender técnicas de relajación a través de grupos o de profesionales, o aprender solo con libros, CDs y DVDs. Si practica podrá utilizar estas técnicas fácilmente en caso de crisis. Los libros de autoayuda y DVD sobre los principios de la Terapia Cognitiva también le pueden ayudar.

Hablar de ello – usted puede no querer hablar con los miembros de su familia acerca de su fobia o su ansiedad pero le puede ayudar. Pruebe con un amigo o familiar en quien usted confíe y respete, y que sepa escuchar. Podría ser que ellos hayan tenido el mismo problema o que conozcan a alguien que lo tenga.

Grupos de autoayuda - hablarlo con gente con problemas similares puede ser más fácil porque entienden por lo que está pasando y pueden sugerirle maneras de hacerle frente. Estos grupos pueden centrarse en ansiedad y fobias o en otros problemas. Hay grupos de mujeres, grupos de padres en duelo, grupos de supervivientes de abuso, etc.

Psicoterapia

Es un “tratamiento hablado” más intensivo que la auto-ayuda que le puede ayudar a comprender y controlar su ansiedad. El tratamiento puede llevarse a cabo en grupos o individualmente, y normalmente es semanal y dura varias semanas o meses. En general, es un tipo de Terapia Cognitivo-Conductual (TCC).

Medicación

Tranquilizantes: Las benzodiazepinas (entre los que está el Valium y la mayoría de las pastillas para dormir) son muy eficaces, pero también bastante adictivos, incluso después de usarlos durante un período de sólo cuatro semanas. Deben tomarse durante períodos de dos semanas o menos.

Antidepresivos: Funcionan bien en la ansiedad. Sin embargo, les suele costar actuar de dos a cuatro semanas y algunos pueden causar náuseas, somnolencia, mareo, sequedad de boca y estreñimiento.

Betabloqueantes: Aunque normalmente se usan para tratar la hipertensión, pueden también utilizarse en dosis bajas para controlar el temblor de la ansiedad física.

Producido por el Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Editor: Dr Philip Timms. Actualización de Noviembre de 2008. Traducido en Abril de 2009 por la Dra. Carmen Pinto.

© 2009 Royal College of Psychiatrists. Este folleto se puede descargar, imprimir, fotocopiar y se distribuye gratuitamente, siempre y cuando el Royal College of Psychiatrists esté debidamente nombrado y sin ánimo de lucro. Debe obtenerse permiso para reproducirlo de cualquier otra forma del Jefe de Publicaciones. El Royal College of Psychiatrists no permite que aparezcan de sus folletos en otros sitios web, pero permite que se hagan vínculos directos.

Para obtener un catálogo de materiales de educación pública o copias de nuestros folletos, póngase en contacto con: [Leaflets Department](#), The Royal College of Psychiatrists, 17 Belgrave Square, London SW1X. Número de registro de la organización: 228636